

GESTÃO DE STRESS

O que é o stress?

Caracteriza-se como uma experiência emocional negativa acompanhada por reações físicas, cognitivas e comportamentais, sentida quando os recursos individuais parecem insuficientes (Son, 2018).

Esse tipo de stress pode afetar negativamente a motivação, o desempenho acadêmico e contribuir para o abandono escolar (Pascoe et al., 2020), além de comprometer a saúde mental dos estudantes (Green et al., 2021).

Causas

- Competição entre colegas
- Excesso de tarefas e responsabilidades
- Condições físicas inadequadas
- Falta de incentivos
- Falta de incentivos
- Prazos curtos
- Conflitos com orientadores e colegas
- Pressão das avaliações

(Barrada, 2003)

Sinais e sintomas

Comportamentais:

Aumento do isolamento social e ansiedade, Envolvimento em comportamentos de risco, Agressividade, Irritabilidade, problemas interrelacionais;

Físicos:

Fadiga e dores de cabeça intensas e constantes, Insónias, Distúrbios alimentares e do sono, Tensão muscular e Batimento cardíaco acelerado;

Emocionais:

Ansiedade, Humor deprimido, Medo, Inquietação, Baixa autoestima, Dificuldade em relaxar e expressar emoções e Pessimismo;

Cognitivos:

Preocupação constante, Dificuldades de atenção, concentração e memória, Dificuldades no processo de tomada de decisão e falta de motivação.

Todos estes sintomas podem afetar o rendimento acadêmico e gerar o declínio do mesmo.

Ao perturbar e limitar a capacidade dos estudantes nas suas tarefas diárias e académicas, o stress e os seus sintomas afetam o rendimento académico e motivação dos estudantes.

(Universidade da Maia, 2022; Veríssimo, Costa, Gonçalves, & Araújo, 2011; Águila, Castillo, Monteagudo, & Achon, 2015; Lima, Soares, Prado, & Albuquerque, 2016).

Estratégias de gestão do stress



Gestão do tempo

Definir objetivos realistas, criar uma hierarquia de prioridades e planear o início das tarefas poderá ajudar a evitar frustrações, reduzir o stress e manter o bem-estar (Universidade do Porto,2013).



Estabelecer bons horários de sono

Quando estamos stressados, o nosso corpo liberta hormonas como a adrenalina e o cortisol, que podem atrapalhar o sono. Por isso, é importante criar bons hábitos de sono para diminuir o stress e melhorar a saúde (Johnson,2018).



Estabelecer bons hábitos alimentares

O stress pode levar a comer em excesso ou até a perder o apetite. Manter uma alimentação equilibrada pode ajudar-te a regular o humor e dar-te mais energia para enfrentar o dia! (Matos & Ferreira, 2021).



Prática de exercício físico

Praticar exercício regularmente melhora a saúde física, psicológica e emocional, ajudando a reduzir o stress e a ansiedade (Steffen et al.,2001 as cited in Alves & Baptista,2006).



Atividades de lazer

Às vezes, ficamos sobrecarregados, mas é importante reservar tempo para atividades que gostamos, como ver um filme, passear ou ler, para aliviar o stress e cuidar do nosso bem-estar (Barroso,2021; Saldo Positivo, 2021; Cardoso et al.,2017).



Relações Saudáveis

Devemos reservar tempo para conversar com amigos e familiares, pois essas relações são essenciais para a nossa socialização, apoio e bem-estar (Saldo Positivo, 2021).



Meditação e Relaxamento

Praticar relaxamento, meditação e mindfulness ajuda a reduzir o stress e a promover o bem-estar emocional (Gulzhaina et al., 2018).



Ajuda Profissional

Usar estratégias contra o stress às vezes não é suficiente. Por isso, procurar ajuda psicológica é importante para lidar melhor com situações stressantes (Saldo Positivo, 2021).

Recursos

Programas de Redução de Stress Baseado em Mindfulness (MBSR)

Estudos demonstram a eficácia de programas estruturados que combinam meditação, yoga e práticas de atenção plena na redução do stress e na promoção do bem-estar.

Aplicações digitais



Mindshift cbt

Journaling (Escrita Expressiva)

Ao escrever, a pessoa tem a oportunidade de refletir, organizar os pensamentos e encontrar clareza, podendo ser eficaz na regulação emocional e diminuição do stress.

Programas na Universidade da Maia

- Relaxada(Mente)
- Skills4You

O stress pode parecer inofensivo no dia a dia, mas a verdade é que pode afetar a tua vida de várias formas. Se sentes que está a prejudicar o teu bem-estar, não hesites — procurar ajuda profissional pode fazer toda a diferença!

Linha de apoio psicológico | **SNS 24** – [808242424](tel:808242424).

CASP - Centro de apoio e serviço psicológico - [229866092](tel:229866092) | casp@umaia.pt

Cheque Psicológico

(medida governamental para universitários)

Qualquer estudante português inscrito no ensino superior pode usufruir da medida.

Tendo acesso gratuito a consultas de psicologia.

<https://www.gov.pt/servicos/pedir-cheque-psicologo>



Para mais informações (Referências Bibliográficas)